SAISON · AUTOMNE-HIVER

Dahl patate douce
& épinards

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
30 min	2	Végé & épicé

🍂 Saison · 🌱 Végé · 🍲 Batch

Ingrédients

- 120 g de lentilles corail
- 1 patate douce
- 1 poignée d'épinards
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon, ail, gingembre
- Curcuma, cumin, riz pour servir

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et les épices.
2. Ajoute les lentilles corail, la patate douce en dés et le lait de coco + un verre d'eau.
3. Laisse mijoter 20 min jusqu'à ce que les lentilles fondent.
4. Ajoute les épinards en fin de cuisson, sers avec du riz.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le grand classique réconfortant, en version patate douce : les lentilles corail cuisent vite et regorgent de protéines végétales, la patate douce et les épices réchauffent. Un plat complet, végé, parfait en batch pour les soirs de flemme.